

ເສັ້ນເຝີເສັ້ນເຂົ້າປຸ້ນ : ຈາກລົດຊາດໃນຄວາມຊົງຈໍາສູ່ສາຍໃຍທາງວັດທະນະທຳ

ເສັ້ນເຝີເສັ້ນເຂົ້າປຸ້ນ, ອາຫານທີ່ເຮັດຈາກແບ້ງເຂົ້າຈ້າວ, ມີປະຫວັດຄວາມເປັນມາທີ່ຍາວນານໃນພາກໃຕ້ຂອງຈີນ. ສ່ວນຢູ່ອາຊີຕາເວັນອອກສຽງໃຕ້, ມັນບໍ່ໄດ້ເປັນພຽງແຕ່ອາຫານ, ແຕ່ມັນຍັງເປັນລົດຊາດໃນຄວາມຊົງຈໍາທີ່ຂ້າມນ້ຳຂ້າມທະເລ ແລະ ເປັນລົດຊາດທີ່ເປັນເຄື່ອງພິສູດເຖິງການປະສົມປະສານດ້ານວັດທະນະທຳ.

ລາວ | ເຂົ້າປຸກເສັ້ນ: ເປັນທັງສິ່ງປອບໃຈ ແລະ ເປັນທັງສາຍໃຍ

ໃນພາສາລາວ, ເສັ້ນທີ່ເຮັດຈາກແບ້ງເຂົ້າເອີ້ນວ່າ “ເຂົ້າປຸກເສັ້ນ”. ມັນບໍ່ຄືກັບເຝີເສັ້ນນ້ອຍ ຫຼື ກ້ວຍຕຽວເສັ້ນແປທີ່ມັກພົບເຫັນໃນປະເທດໄກ້ຄຽງ, ເສັ້ນເຂົ້າປຸກຂອງລາວຈະໃຊ້ແບ້ງເຂົ້າຈ້າວປະສົມແບ້ງມັນຕົ້ນ, ເຮັດໃຫ້ເສັ້ນໜາ ແລະ ໜຽວນຸ້ມ, ໃຫ້ລົດຊາດສຳຜັດຢູ່ກາງໆລະຫວ່າງເສັ້ນອຸດົງ ແລະ ເສັ້ນເຂົ້າປຸ້ນ, ມີເອກະລັກສະເພາະທີ່ບໍ່ຄືໃຜ. ທີ່ມາຂອງການປຸງແປງດ້ານລົດຊາດນີ້, ແມ່ນມາຈາກຄວາມຈິງທີ່ວ່າ ລາວເປັນແຫຼ່ງຜະລິດມັນຕົ້ນ.

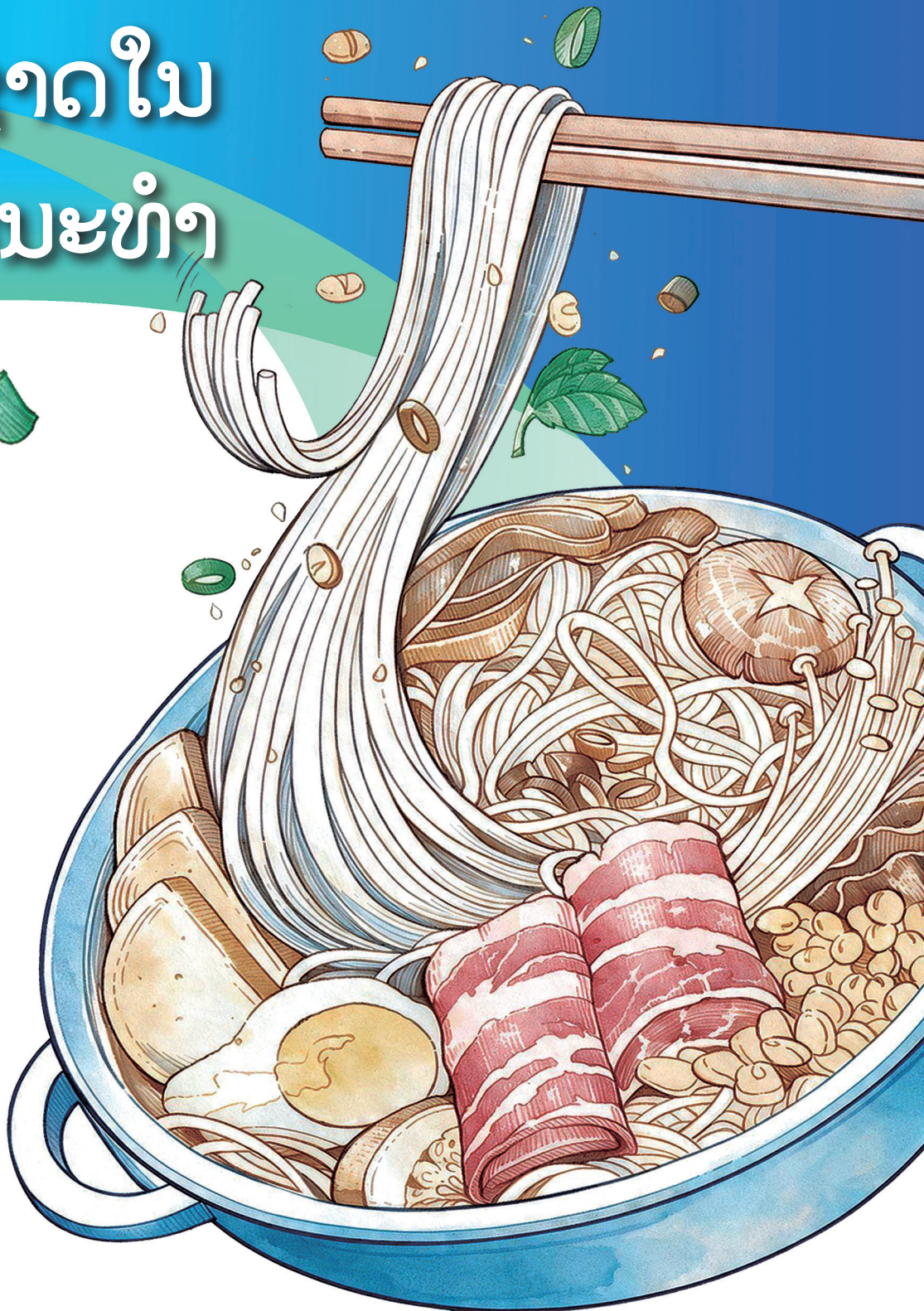
ເຂົ້າປຸກເສັ້ນຂອງລາວໄດ້ວິວັດທະນາການໃຫ້ເຂົ້າກັບທ້ອງຖິ່ນຢ່າງແທ້ຈິງ. ຄົນລາວມັກນຳແກງໂສທີ່ຕົ້ມດ້ວຍກະດູກໝູ ຫຼື



ກະດູກໄກ່, ເຊິ່ງຈະເສີບຄູ່ກັບຊີ້ນໄກ່ ຫຼື ຊີ້ນໝູ ແລະ ຜັກກັບເຊັ່ນ: ຫອມລາບ, ຜັກປານແລະຫົວສີໄຄ, ຜູ້ກິນສາມາດປຸງລົດເພີ່ມດ້ວຍການບີບໝາກນາວ, ໃສ່ໝາກເຜັດຈຽວ ແລະ ໃສ່ນ້ຳປາຕາມໃຈມັກ, ເຊິ່ງເຮັດໃຫ້ເຂົ້າປຸກເສັ້ນຖ່ວຍໜຶ່ງມີຮ້ອຍແປດລົດຊາດ. “ການປຸງລົດຕາມໃຈ” ນີ້, ມັນສອດຄ່ອງກັບ

ນິໄສໃຈຄໍຂອງຄົນລາວທີ່ມັກອິດສະຫຼະ ແລະ ຜູກພັນກັບທຳມະຊາດ. ໃນໃຈຂອງຄົນລາວ, ເຂົ້າປຸກເສັ້ນບໍ່ໄດ້ເປັນພຽງແຕ່ອາຫານເຊົ້າ ຫຼື ອາຫານຫວ່າງເທົ່ານັ້ນ, ແຕ່ມັນຄື “ອາຫານສະບາຍອຸລາ”. ມັນທຳມະດາ, ລຽບງ່າຍ ແລະ ອົມຫ້ອງ, ຜູ້ຄົນມັກເຮັດເຂົ້າປຸກເສັ້ນຈຳນວນຫຼາຍໃນໂອກາດກິນເຂົ້າສາມັກຄີຄອບ

ຄົວ ຫຼື ງານບຸນຕ່າງໆ, ເພື່ອແຈກຢາຍໃຫ້ຍາດພີ່ນ້ອງ ແລະ ເພື່ອນມິດໄດ້ກິນ. ໃນຊຸມຊົນຄົນລາວທີ່ຢູ່ຕ່າງແດນ, ເຂົ້າປຸກເສັ້ນແມ່ນສາຍໃຍຄວາມຮັກບ້ານເກີດ ແລະ ເປັນການສືບສານວັດທະນະທຳທີ່ສຳຄັນ. ນັບຕັ້ງແຕ່ເຮືອແພທີ່ຢູ່ແຄມແມ່ນ້ຳຂອງໄປຈົນເຖິງຮ້ານເຝີຮ້ານເຂົ້າປຸ້ນທີ່ຢູ່ຕາມແຄມຖະໜົນທົນທາງໃນນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ, ທ່າມກາງການເວລາອັນຍາວນານເຂົ້າປຸກເສັ້ນຂອງລາວຍັງສາມາດຮັກສາຄວາມເປັນຕົນເອງ, ລຽບງ່າຍ ແລະ ໜຽວແທ້ໆ, ຄືກັນກັບປະເທດທີ່ບໍ່ມີຊາຍແດນຕິດກັບທະເລແຫ່ງນີ້ທີ່ກຳລັງປອກເລົາລົດຊາດທີ່ເປັນເອກະລັກຂອງຕົນເອງຢ່າງງ່າຍດາຍ.



ຫວຽດນາມ | ເຝີ : “ສັນຍາລັກຂອງຫວຽດນາມ” ທີ່ບຸກແຕ່ງໂດຍຄົນອົບພະຍົບ

ຄົນຫວຽດນາມເອີ້ນເສັ້ນທີ່ເຮັດຈາກແບ້ງເຂົ້າຈ້າວວ່າ “ເຝີ”. ເຖິງແມ່ນວ່າຫວຽດນາມຈະມີປະຫວັດການປຸກເຂົ້າທີ່ຍາວນານ, ແຕ່ຄວາມນິຍົມບໍລິໂພກເຝີໃນທ້ອງຖິ່ນພັດມີປະຫວັດບໍ່ດົນ, ມັນທຳກໍ່ຖືກນຳເຂົ້າມາແຕ່ຈີນໃນຊ່ວງຕົ້ນສະຕະວັດທີ 20.

ໃນຊ່ວງທ້າຍສະຕະວັດທີ 19, ມີຄົນຈີນກວາງຕຸ້ງ ແລະ ກວາງຊີຈຳນວນຫຼາຍມາຕັ້ງຖິ່ນຖານໃນຫວຽດນາມ, ເສັ້ນເຝີຈຶ່ງໄດ້ແຜ່ຂະຫຍາຍລົງໃຕ້. ຫຼັງກາງສະຕະວັດທີ 20, ຄົນຫວຽດນາມເໜືອຈຳນວນຫຼາຍໄດ້ອົບ



ພະຍົບລົງໃຕ້, ເຮັດໃຫ້ເຝີຄ່ອຍໆເປັນທີ່ນິຍົມໃນພາກໃຕ້, ເພື່ອປັບໃຫ້ຖືກປາກຄົນທ້ອງຖິ່ນ, ນ້ຳແກງຈຶ່ງປຸງເພີ່ມດ້ວຍນ້ຳຕານ ແລະ ເຄື່ອງເທດ, ເສີບພ້ອມກັບຜັກກັບ ແລະ ກາຍເປັນເຝີໂຊງ່ວນໃນປັດຈຸບັນ. ໃນປີ 2024, ລັກຂອງອາຫານຫວຽດນາມ.

ເຝີຮ່າໂນຍໄດ້ຖືກຂຶ້ນທະບຽນເປັນທີ່ນິຍົມໃນພາກໃຕ້, ເພື່ອປັບໃຫ້ຖືກປາກຄົນທ້ອງຖິ່ນ, ນ້ຳແກງຈຶ່ງປຸງເພີ່ມດ້ວຍນ້ຳຕານ ແລະ ເຄື່ອງເທດ, ເສີບພ້ອມກັບຜັກກັບ ແລະ ກາຍເປັນເຝີໂຊງ່ວນໃນປັດຈຸບັນ. ໃນປີ 2024, ລັກຂອງອາຫານຫວຽດນາມ.

ມາເລເຊຍ | ຜັດກ້ວຍຕຽວ: ອາຫານແຕ່ຈືວ່າປຸງນຳຢູ່ໃນຕ່າງແດນ

ໃນຊ່ວງສະຕະວັດທີ 19 ຄົນຈີນແຕ່ຈືວ່າຈຳນວນຫຼາຍອົບພະຍົບໄປຕັ້ງຖິ່ນຖານໃນມາເລເຊຍ ແລະ ໄທ, ດ້ວຍເຫດນີ້ກ້ວຍຕຽວຈຶ່ງໄດ້ແຜ່ຂະຫຍາຍມາໃນເຂດນີ້.

ຢູ່ ມາເລເຊຍ, ຜັດກ້ວຍຕຽວຈະເອີ້ນວ່າ “Char Kway Teow”, ເຊິ່ງຖືເປັນອາຫານຈານເດັ່ນທີ່ຂຶ້ນຊື່ຂອງ ເມືອງປີນັງ ທີ່ເປັນສູນລວມຂອງຄົນເຊື້ອສາຍຈີນ. ຜັດກ້ວຍຕຽວປີນັງຈະໃຊ້ກ້ວຍຕຽວເສັ້ນໃຫຍ່, ເສັ້ນຈະມີຄວາມໜຽວນຸ້ມກວ່າປີກກະຕິ. ຜັດກ້ວຍຕຽວສູດຕົ້ນຕໍລ້ວຂອງປີນັງຈະພິຈິພິຖິນເລື່ອງກິນຄວັນໄຟ, ໂດຍຈະໃຊ້ກະທະເຫຼັກຜັດເສັ້ນກ້ວຍຕຽວດ້ວຍໄຟແຮງເພື່ອໃຫ້ມີກິ່ນຫອມຄວັນໄຟ, ເຊິ່ງຮ້ານເກົ່າແກ່ທີ່ມີຊື່ສຽງຫຼາຍຮ້ານຍັງໃຊ້ເຕົາຖານໃນການຜັດດ້ານ



ການປຸງລົດ, ມັນໄດ້ປະສົມປະສານເຕັກນິກການຜັດເສັ້ນກ້ວຍຕຽວຂອງກວາງຕຸ້ງເຂົ້າກັບກະບີ ແລະ ແຈ່ວຊາມບໍ່ ຂອງມາເລເຊຍ, ເປັນການຫຼອມລວມວັດຖຸດິບອາຫານຈີນເຂົ້າກັບລົດຊາດແບບມາເລເຊຍໄດ້ຢ່າງກົມກຽວ. ອາຫານຈານນີ້ໄດ້ກ້າວອອກຈາກຊຸມຊົນຄົນເຊື້ອສາຍຈີນ ແລະ ໄດ້ກາຍເປັນອາຫານເລີດລົດທີ່ຖືກປາກຄົນທຸກຊົນເຜົ່າໃນມາເລເຊຍ. (ສະໜອງຂໍ້ມູນໂດຍ: ວາ

ລະສານ “ຈຳປາ” ທີ່ຂຶ້ນກັບ ສູນການສື່ສານສາກົນພາກພື້ນອາຊີໃຕ້-ອາຊີຕາເວັນອອກສຽງໃຕ້ແຂວງຢຸນນານ)

ໄທ: ຈາກ “ກ້ວຍຕຽວ” ສູ່ ຜັດໄທ

ໃນພາສາໄທຄຳວ່າກ້ວຍຕຽວມີຮາກສັບມາຈາກຄຳວ່າ “ກ້ວຍຕຽວ” ໃນພາສາຈີນແຕ່ຈືວ. ໃນບັນດາຄົນໄທເຊື້ອສາຍຈີນຄົນແຕ່ຈືວມີຈຳນວນຫຼາຍທີ່ສຸດ, ຕະຫຼອດຮ້ອຍປີຜ່ານມາວັດທະນະທຳການກິນຂອງຄົນແຕ່ຈືວໄດ້ຜັງຮາກເລິກຢູ່ປ່ອນນີ້. ຜັດໄທ, ແມ່ນແມ່ນກ້ວຍຕຽວທີ່ພົ້ນເດັ່ນທີ່ສຸດຂອງໄທ. ນ້ຳເສັ້ນກ້ວຍຕຽວ, ເຕົາຮູ້, ຖ້ວງອກ, ໄຂ່ໄກ່ໄປຜັດລວມກັນດ້ວຍໄຟແຮງ, ແລ້ວກໍປຸງລົດດ້ວຍນ້ຳປາ ແລະ ນ້ຳໝາກຂາມ, ສຸດທ້າຍ



ໂຮຍດ້ວຍຖ້ວງດິນບົດ, ພຽງເທົ່ານີ້ກໍຈະໄດ້ຜັດໄທທີ່ຫອມກິ່ນຄວັນໄຟ. ກ້ວຍຕຽວເຮືອ ແມ່ນແມ່ນກ້ວຍຕຽວໄທທີ່ມີເລື່ອງລາວທ້າ

ສົນໃຈທີ່ສຸດ. ໃນເມື່ອກ່ອນສະໄໝທີ່ບາງກອກມີຄອງນ້ຳຈຳນວນຫຼາຍພາດກ່ຽວກັນ, ພໍຄຳແມ່ຄຳຈະຕັ້ງເຕົາຖານຂາຍກ້ວຍຕຽວຢູ່ເທິງເຮືອ, ຖ້ວຍໃສ່ກ້ວຍ

ຕຽວມີຂະໜາດນ້ອຍຫຼາຍຖ້ວຍໜຶ່ງກິນສອງສາມຄຳກໍພົດແລ້ວ. ນ້ຳແກງຈະເຮັດຈາກກະດູກໝູ ຫຼື ກະດູກງົວ ແລະ ໃສ່ໂປ້ຍກັກ ແລະ ອົບເຊີຍ, ສົ່ງສຳຄັນທີ່ສຸດແມ່ນໃສ່ເລືອດໝູ, ເພື່ອເຮັດໃຫ້ນ້ຳແກງເຂັ້ມຊຸ້ນ ແລະ ເປັນສີດັບໝູເຂັ້ມ. ປັດຈຸບັນ, ກ້ວຍຕຽວເຮືອໄດ້ຍ້າຍມາຂາຍໃນຮ້ານເທິງບົກແລ້ວ, ໃນນັ້ນ “ຖະໜົນກ້ວຍຕຽວເຮືອ” ທີ່ຕັ້ງຢູ່ໃກ້ກັບອານຸສາວະລີໄຊສະໝໍລະພູມໃນບາງກອກແມ່ນສະຖານທີ່ທີ່ນັກກິນຕ້ອງໄປ.

ສິງກະໂປ | ລັກຊາ: ເມື່ອເຂົ້າປຸ້ນມາພົບກັບເຄື່ອງເທດແຫ່ງທະເລໃຕ້

ລັກຊາ (Laksa) ແມ່ນໜຶ່ງໃນອາຫານປະເພດເສັ້ນທີ່ໂດດເດັ່ນທີ່ສຸດຂອງອາຊີຕາເວັນອອກສຽງໃຕ້, ມັນແມ່ນຕົວແທນຂອງອາຫານຍ່າຫຍາ (Nyonya Cuisine). ບ້າບ່າຍ່າຫຍາ (Baba Nyonya) ແມ່ນລູກຫຼານທີ່ເກີດຈາກການແຕ່ງດອງຂ້າມເຜົ່າພັນລະຫວ່າງຊາວຈີນອົບພະຍົບໃນຍຸກລາຊາວົງໝົງ ແລະ ລາຊາວົງຊິງ ກັບຊາວມາລາຍູໃນທ້ອງຖິ່ນ, ອາຫານການກິນຈຶ່ງເປັນການປະສົມປະສານລະຫວ່າງວັດທະນະທຳຈີນ ແລະ ມາລາຍູ. ເມື່ອເສັ້ນເຂົ້າປຸ້ນຈີນມາພົບກັບກະບີ,



ຫົວສີໄຄ, ຂ່າ, ໝາກຂາມ, ກະບີ ແລະ ວັດຖຸດິບທ້ອງຖິ່ນອື່ນໆ, ຈຶ່ງກາຍມາເປັນລັກຊາທີ່ມີນ້ຳແກງທີ່ເຂັ້ມຊຸ້ນ ແລະ ມີລົດຊາດສົມເຊັດ. ໃນປັດຈຸບັນລັກຊາໄດ້ພັດທະນາເປັນຫຼາກຫຼາຍລົດຊາດ:

ຍ່າຫຍາລັກຊາຈະຕົ້ມນ້ຳແກງດ້ວຍເບືອກກຸ້ງ ແລະ ກະດູກໄກ່, ໃຫ້ລົດຊາດເຂັ້ມຊຸ້ນຫອມຫວານ; ຊາລາວັກ (Sarawak) ລັກຊາ ມັກຈະໃຊ້ເຄື່ອງເທດ ແລະ ກະບີ, ມີລົດຜັດອົມຫວານ; ຈະໂຮ (Johor) ລັກ

